



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Бригантина»
города Чебоксары Чувашской Республики

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от 30 ноября 2022 г. № О-136
_____ И.П. Акулов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ИГРАЕМ В ФУТБОЛ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Количество часов:	12 часов
Возраст обучающихся:	10 – 15 лет
Срок реализации:	1 год
Автор-составитель:	Володяшкина Наталья Ивановна, заместитель директора МБОУДО «ДООЦ «Бригантина» г. Чебоксары

г. Чебоксары

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Содержание учебного плана	7
2.3. Учебно-тематическое планирование. Краткое содержание	9
3. Планируемые результаты, формы аттестации	11
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	12
5. Список литературы	14
6. Приложения	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в футбол» (далее - программа) разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарных правил СП 2.4.-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28); Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр «Бригантина» города Чебоксары Чувашской Республики.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в футбол, способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Программа составлена с учетом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5–11 классов», сост. Лях В. И., Зданевич А. А. - М.: Просвещение, 2005 г.).

Актуальность программы обоснована тем, что общество заинтересовано в формировании здорового образа жизни у детей и подростков. Игра в футбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе занятий у обучающихся формируются потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни,

приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Благодаря занятиям футболом обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня.

Футбол - один из самых популярных видов спорта среди школьников. Занятия по футболу являются весьма эффективным средством укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий футбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный футбол – вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством изучения спортивной игры футбол, воспитание активных, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

Основными **задачами** программы являются:

- обучающие:

- изучить основы техники и тактики игры в футбол;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний о футболе;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- подготовить обучающихся к лагерным соревнованиям по футболу;

- развивающие:

- способствовать овладению основным приемам техники и тактики игры в футбол;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость,

координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры в футбол;

- воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, спортивной этики).

Особенности данной программы. Новизна программы заключается в том, что в данной программе предусмотрено большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приемов конкретно игры в футбол (наряду с объемным блоком общей физической подготовки), что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно футбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. В ней используются методики обучения игре в футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку для обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

В процессе занятий уделяется внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные и игровые упражнения, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Программа рассчитана на 12 академических часов.

Возраст учащихся – от 10 до 15 лет.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	1	1	-	Беседа, рассказ
2.	Техника передвижений	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Техника приемов и передач мяча	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Техника остановки	2	-	2	Показ.

	мяча				Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Техника владения мячом	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Техника обманных движений (финтов)	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Техника отбора мяча	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Техника игры в защите	1	-	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	ИТОГО:	12	1	11	

2.2 Содержание учебного плана

Основная направленность	Содержание деятельности
Основы знаний	Правила игры в футбол. Организация и судейство

	соревнований по футболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
Техника передвижений	Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление; бег приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
Техника приемов и передач мяча	Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
Техника остановки мяча	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
Техника владения мячом	Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
Техника обманных движений (финтов)	Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведение внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
Техника отбора мяча	Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
Техника игры в защите	Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

2.3. Учебно-тематическое планирование. Краткое содержание

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Краткое содержание
1.	Основы знаний	1 ч.	Правила игры в футбол. Организация и судейство соревнований по футболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
2.	Техника передвижения	1 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Техника передвижения - бег по прямой, изменяя скорость и направление; бег приставным шагом; повороты во время бега налево и направо; остановки; специальные упражнения, игра на внимание. Учебная игра в футбол.
3.	Техника приема и передач мяча	0,5 ч.	Бег. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Учебная игра в футбол.
		0,5 ч.	Бег. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра в футбол.
		0,5 ч.	Бег. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков; ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Учебная игра в футбол.
		0,5 ч.	Бег. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота в ногу партнеру, на ход

			двигающемся партнеру. Учебная игра в футбол.
4.	Техника остановки мяча	0,5 ч.	Бег. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Учебная игра в футбол.
		0,5 ч.	Бег. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Учебная игра в футбол.
		0,5 ч.	Бег. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Учебная игра в футбол.
		0,5 ч.	Бег. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Учебная игра в футбол.
5.	Техника владения мячом	2 ч.	Бег. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Учебная игра в футбол.
6.	Техника обманных движений (финтов)	1 ч.	Бег. Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Учебная игра в футбол.

		0,5 ч.	Бег. Обманные движения, уход выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру «ударом головой». Учебная игра в футбол.
		0,5 ч.	Бег. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Учебная игра в футбол.
7.	Техника отбор мяча	1 ч.	Бег. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Учебная игра в футбол.
8.	Техника игры защите	1 ч.	Бег. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча («закрывание»). Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Учебная игра в футбол.
	Итого	12 часов	

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель и реализованы все задачи.

В результате занятий учащиеся **будут знать:**

- правила игры в футбол;
- расстановку игроков на поле;

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

будут уметь:

- выполнять перемещения по полю;
- выполнять приём и передачу мяча ногами и головой;
- выполнять обманные движения с мячом;
- выполнять отбор мяча.

Итоги реализации программы: выполнение контрольных заданий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Освоив программу, обучающийся будет владеть понятиями: «техника игры», «тактика игры»; знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом, сформировать первичные навыки судейства.

Основной формой подведения итогов является соревнования.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы:

- условия набора и формирования групп (возраст, физические возможности);
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Форма организации деятельности учащихся:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить

так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебных тренировок.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Количество обучающихся: 12-15 человек

Постоянство учебной группы обязательно, т.к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: теоретические и практические занятия, соревнования.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, с воротами.

Спортивный инвентарь:

- специальная спортивная площадка с футбольными мини-воротами с хорошим освещением, раздевалкой, душем;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини-ворота (2 шт.);
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С., Чива Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994. – 81 с.

3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разраб. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: СпартакАдемПресс, 2002. – 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
9. Джанузаков К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.

Литература для учащихся:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. М. «Физкультура и спорт». - 1978 г. - 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007. – 111 с.
3. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. ФиС, 1978 .
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
5. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с

7. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с

6. Приложения

Приложение 1

Контрольные нормативы и контрольные задания

Общефизическая подготовка

Для полевых игроков:

1. Бег 30м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращение на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Техническая подготовка:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.